



## *Wandern und Yoga*

von 13. - 17. September 2020  
im Montafon

Inmitten von Almwiesen, umgeben von hohen Bergen, liegt das Gauertal im Montafon.  
Wir wandern auf Bergpfaden über aussichtsreiche Pässe, unter steilen Bergflanken entlang mit prächtiger  
Aussicht auf hohe Berge und steinerne Türme.

### **Seminarinhalt**

Yoga 1 Stunde täglich

3 geführte Tageswanderungen, 5 - 7 Stunden, ca. 800 - 1000 Hm

Anreise am Sonntag, 13.09. gemeinsamer Aufstieg um die Mittagszeit zur Lindauer Hütte 2 - 3 Stunden,  
ca. 700 Hm, alternativ: Seilbahn und Höhenweg (2 Stunden)

Seminarende am Donnerstag, 17.09. um die Mittagszeit am Ausgangspunkt

**Kosten: 250 €**

(zzgl. Kosten für Unterkunft und HP)

### **Vorraussetzungen**

Gesundheit und Kondition für Tageswanderungen zwischen 5 und 7 Stunden,  
700 bis 1000 Höhenmeter, Trittsicherheit auf Bergpfaden (SAC-Wanderscala: T2)  
Schwindelfreiheit, Bergwanderschuhe, Yogaerfahrung ist nicht erforderlich.

Mitzubringen: Yogamatte oder Isomatte

### **Unterkunft**

Lindauer Hütte auf 1700 m, Montafon, Österreich

In der neu renovierten Hütte gibt es einen schönen Raum in dem wir Yoga machen können. Ein begehbarer  
Wildkräutergarten und eine Sonnenterasse laden zum Verweilen ein.

Übernachtung mit Halbpension oder ÜF/à la Carte in (wenigen) Doppelzimmern oder Mehrbettzimmern.

**Die Buchung der Unterkunft erfolgt durch mich.**

Die Unterkunft kann bis 2 Tage vorher kostenlos storniert werden.

Die Kosten für die Übernachtungen sind nicht im Seminarpreis enthalten.

**Anmeldeschluss 15.08.2020**

Naturheilpraxis an der Alb

Michaela Schraft

An der Alb 5, 76332 Bad Herrenalb

Tel. 0721/8935422, [info@naturheilpraxis-michaela-schraft.vpweb.de](mailto:info@naturheilpraxis-michaela-schraft.vpweb.de)

Bitte den Preis des Seminars (250 €) bis zum 15.08.2020 auf folgendes Konto überweisen:

IBAN DE23 6609 0800 0002 9489 15, „Wandern und Yoga Montafon“

Das Seminar kann bis 15.08.2020 kostenlos storniert werden, danach sind 50%  
des Seminarpreises zu bezahlen. Wenn das Seminar meinerseits nicht stattfinden kann,  
werden die Seminarkosten zurück erstattet. Teilnehmer/innen: 6 - 10 Personen.